

Palvelukeskuksen henkilökunta:

Vastaava ohjaaja Mari Raatikainen p. 040 180 1904

Fysioterapeutti Julia Rantanen p. 040 193 2176

Sosiaaliohjaaja Sanna Enroth p. 040 158 8097

Asiakasneuvoja Tero Rahikainen p. 040 194 8807



Tiedotamme palvelukeskustoiminnasta Helsingin Seniorisäätiön Facebook-sivuilla. Seuraa sivua ja tiedät mitä tapahtuu!

Kuukausiohjelman löydät myös Helsingin Seniorisäätiön internet-sivuilta www.seniorisaatio.fi



Palvelukeskuksen neuvontapalvelut

Palveluneuvonta ja sosiaaliohjaus:

Sosiaaliohjaajalta saat tietoa erilaisten palveluiden ja etuuksien hakemisessa sekä apua lomakkeiden täyttämiseen. Voit varata myös ajan ja tulla keskustelemaan mieltäsi painavista asioista. Ajanvaraus sosiaaliohjaajalta p. 040 158 8097.

Liikuntaneuvonta ja -ohjaus:

Palvelukeskuksen fysioterapeutilta saa kuntosaliohjausta, apua sopivien liikuntaryhmien löytämiseen sekä vinkkejä liikkumiseen.

Ajanvaraus fysioterapeutilta p. 040 193 2176.

Digiopastus:

ENTER ry:n vapaaehtoinen opastaa puhelimeen, tietokoneeseen tai tablettiin liittyvissä asioissa. Ohjausta saatavilla ajanvarauksella parillisilla viikoilla keskiviikkoisin klo 10-12. Varaa aika p. 040 194 8807. (**Enter ry:n opastus 17.9. alkaen.**)

Lisäksi voit kysyä digiopastusta palvelukeskuksen omilta työntekijöiltä.



Pohjois-Haagan palvelukeskus

Elokuun tapahtumakalenteri

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen toiminta on Helsingin Seniorisäätiön tuottamaa. Järjestämme toimintaa helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille kahdessa toimipisteessä.

Lämpimästi tervetuloa!

UUTTA! Mukaan musiikkiin ryhmä aloittaa pe 15.8. klo 10-10.45.

Tervetuloa mukaan uuteen musiikkiryhmätoimintaan, jossa lauletaan, kuunnellaan musiikkia ja musisoidaan yhdessä. Mukaan musiikkiin ryhmän toteuttaa Meri-Helsingin musiikkiopisto ja ryhmän ohjaajana toimii Anu Raines.

Hopeatien toimipiste

Hopeatie 14, 00440 HKI

Avoinna ma-su klo 8 - 18

Toimisto avoinna arksin ma - pe
klo 8 -16

Mariankodin toimipiste

Schildtinpolku 6, 00440 HKI

Avoinna ma-pe klo 8 - 15.30



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	POHJOIS-HAAGAN PALVELUKESKUKSEN PALVELUT
Kuntojumppa	PILKE-ryhmä	Kevytjumppa	Tanssillinen kuntojumppa	Mukaan musiikkiin	Helsinkiläiset eläkeläiset ja työttömät saavat maksuttoman palvelukeskuskortin Hopeatieltä toimiston aukioloaikoina: arkisin ma - pe klo 8.00 -16.00. Kortti oikeuttaa osallistumaan palvelukeskuksen järjestämään toimintaan. Palvelukeskustoimintaan osallistuminen tapahtuu aina omalla vastuulla.
12.00 – 12.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>	12.00 – 12.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali Ohjaaja ja ilmoittautuminen: Merja Peltonen Puh. 0407771640 Lukukausimaksu: 40€. 21.8. alkaen	10.00-10.45 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i> 15.8. alkaen	* Ryhmät ilmoittautumisella Liikuntaryhmät p. 040 1932 176 Muut ryhmät p. 040 1588 097
Avoin muistiryhmä	Karjalakerho			Voimaa ja tasapainoa kuntosalilla	
13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*.</i>	11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila Tauolla 22.7. – 26.8. Jatkuu 2.9.			11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i>	
Omaishoitajien kuntosali	Kuntojumppa		Kevytjumppa	Miesten ryhmä	
13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali Viikoittain omatoimisesti	12.00 – 12.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>		12.00 – 12.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	12.45 – 13.45 Hopeatie, kuntosali 13.45 – 14.30 Hopeatie, ryhmätila Ilmoittautumisella* 1.8. alkaen	Kuntosalin vapaaharjoitteluvuorot Hopeatien toimipiste: Ma: klo 8 - 11 & 14 - 18 Ti: klo 8 - 11 & 15 - 18 Ke: klo 8 - 11 & 14 - 18 To: klo 8 - 11 & 13.30 - 18 Pe: klo 8 - 11 & 14 - 18 Viikonloppuisin & arkipyhinä: klo 8 - 18. Klo 16 - 18 kuntosalille pääsee ovikoodilla, jonka saat henkilökunnalta.
Omaishoitajien vertaisryhmä	Levyraati		Kukkia kaikille -työpaja	Lukupiiri & käsityökerho	
13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti <i>Parilliset viikot</i> 1.9. alkaen	13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila		21.8. 12.30 – Hopeatie, takkatila.	13.00 – 14.30 Hopeatie, takkatila	
	Hopeatupa		Kesäkahvila	Bingo	
Pelikerho	13.15 – 14.15 Hopeatie, kuntosali 14.15 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i> 5.8. alkaen		13.30 – Hopeatie, sisäpiha Kesäistä ohjelmaa Kahvi ja herkku 2 €	14.30-15.30 Hopeatie, ravintolatila	Mariankodin toimipiste: Ma: klo 8 - 10 & 14 - 15.30 Ti: klo 8 - 9 & 14 - 15.30 Ke: klo 8 - 10 & 14 - 15.30 To: klo 8 - 10 & 14 - 15.30 Pe: klo 8 - 9 & 13 - 15.30
13.00 – 14.00 Hopeatie, ravintola			Krankan ryhmä		
			14.00 – 15.00 Krankantie 2 asukkaille, asukastilassa (A-rappu)		Ravintola – Kahvila Hopeatien toimipisteessä Aamiainen ma – su klo 8 - 10.00 Kahvila: ma – su klo 10.00 – 15.00 Lounas ma – su klo 11.30 – 13.30, 8,90€
! Huomioitavaa Syyskuusta alkaen liikuntaryhmiimme on tulossa muutoksia, koska liikuntatoimintaa yhtenäistetään kaikissa palvelukeskuksissa. Ryhmien nimet uudistuvat ja tasokuvaukset tarkentuvat. Näin asiakkaiden on myös helpompi löytää omalle toimintakyvylle soveltuvaa harjoittelua. Liikuntaryhmiin tulee ilmoittautua uudelleen ja ryhmiin ohjaudutaan fysioterapeutin arvion perusteella. Uusi ryhmäaikataulu ja lisätiedot ilmoittautumisista julkaistaan elokuun alkupuolella. Aiemmin liikuntaryhmissä käyneille laitamme lisätietoa myös tekstiviestillä.					Kampaaja Sanna Kiuru, Mariankodissa. Tiedustelut ja ajanvaraus p. 040 416 1192
					Jalkahoitaja Mira Piilonen, Hopeatiellä. Tiedustelut ja varaukset p. 050 9114 239
					Pohjois-Haagan Martat Lisätietoja Marttojen toiminnasta puheenjohtaja p. 050 382 7011
Elokuun tapahtumat Torstaina 7.8. klo 13.30-14.15 Antti ja Sari Saarisen konsertti, Hopeatien sisäpihalla tai sateella takkatilassa. Keskiviikkona 20.8. klo 13.30 Delado International esiintyy, etnofuusioelämys, joka yhdistää tanssia, musiikkia ja mukaansatempaavaa elämäniloa afrikkalaisin rytmein, Hopeatien takkatilassa. Lokakuussa alkamassa: TOIVO-ryhmä ajalla 8.10.-26.11. keskiviikkoisin klo 13-15. Toivo on 8 tapaamisen vertaistukiryhmä eläkeläisille, jotka ovat menettäneet läheisensä. Menetyksestäsi on kuitenkin hyvä olla kulunut vähintään kuusi kuukautta, jotta surua olisi helpompi jakaa yhdessä toisten kanssa. Tule mukaan, jos haluat löytää elämääsi merkityksellisyyttä vaikean elämäntilanteen jälkeen. Ohjaajat tapaavat jokaisen osallistujan ennen ryhmää. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Sanna Enroth puh. 040 158 8097.					